

# Pay Para Levantarse

Rinde 4 porciones

Cooking time 17 minutos

Total time 17 minutos

## Ingredientes

1 taza	duraznos enlatados, drenados y rebanados
1 taza	peras enlatadas, drenadas y rebanadas
6	ciruela-pasa –cada una cortada por la mitad
1/4 cucharadita	extracto de vainilla
1	naranja
1 taza	granola, baja en grasa

## Instrucciones

1. En un recipiente para microondas grande, mezcle los duraznos, peras, ciruelas, y extracto de vainilla.
2. Ralle el equivalente a 1 cucharadita de monda de la naranja, luego, córtela por mitad y exprima 1/4 de su jugo. Agregue la monda y el jugo a la mezcla de frutas. Agite.
3. Coloque la granola como adorno encima de la mezcla anterior.
4. Caliente en el microondas durante 5 minutos. Después deje reposar durante 2 minutos.
5. Coloque 4 cucharadas en 4 platitos y sirva calentito.

## Precio

Por receta: \$2.66

Por servido: \$0.67

## Fuente

California Department of Health Services, Kids...Get Cooking!  
California Children's 5-a-Day Power Play Campaign

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta  
(201g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		
<b>Calorías</b> 290	<b>Calorías de Grasa</b> 15	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 1.5g	<b>2%</b>	
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>	
Grasa Trans 0g		
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	
<b>Sodio</b> 65mg	<b>3%</b>	
<b>Carbohidrato Total</b> 68g	<b>23%</b>	
Fibra Dietética 6g	<b>24%</b>	
Azúcares 39g		
<b>Proteínas</b> 4g		
Vitamina A 25%	Vitamina C 35%	
Calcio 2%	Hierro 10%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.		
	Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbohidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidrato 4	Proteína 4